

♥レシピ紹介♥

トマトとオクラの酢醤油和え



材料(子ども1人分)

トマト 7g

オクラ 20g

シラス 3g

醤油 1.6g

砂糖 0.8g

ミツカン酢 1.2g

作り方

①オクラは茹でて水を切る

②トマトを角切りに、オクラは輪切りにする

③ ②をシラスと調味料を混ぜ、和える。